№ 8, 2011

Лечим без лекарств

Бессонница



Молоко с медом для крепкого сна

Расслабляющий массаж

Успокоим нервы пустырником

Содержание

Причина заболевания.....3

Опыт читателей...........8

Здоровье с тарелки.......23

***Фитотерапия
и профилактика...........28***



Фото Е. СОБОЛЯ.



Не смыкая глаз

Известно, что от количества сна зависит наше самочувствие. Но бывает так, что человек долго не может заснуть или просыпается неоправданно рано, сон в продолжение ночи много раз прерывается или при нормальной продолжительности неглубок и тревожен. Подобные состояния принято называть бессонницей. Статистика утверждает, что от бессонницы страдают 30% взрослого населения планеты. Подобное расстройство может быть как признаком болезни, так и возникнуть у здоровых людей. Но всегда существует причина, которая ведет к нарушению сна.

ЧТО ПРИВОДИТ К БЕССОННИЦЕ?

Расстройство сна может быть вызвано **сильным стрессом, неврозом, депрессией** и другими болезнями. Если у человека нет достаточно серьезных заболеваний, при которых нарушается деятельность центральной нервной системы, то бессонница возникает обычно **при умственных** и **физических перегрузках, различных стрессовых ситуациях**. Такое состояние не требует специального вмешательства и быстро проходит, если человек справляется с переутомлением или перевозбуждением.

Популярными и массовыми причинами бессонницы являются употребление кофеинсодержащих напитков, громкий шум, раздражающий запах, яркий свет. Обильная и жирная еда, неуютная кровать тоже не позволят быстро заснуть. Даже неприятное сновидение может повлиять на качество сна.

Однако постоянное недосыпание негативно влияет на общее состояние человека и может стать причиной серьезных недугов. Дело в том, что дефицит сна приводит к психическому и физическому истощению. Это, в свою очередь, ослабляет иммунную систему и способствует развитию различных болезней, тревожности и депрессии.

Отсутствие сна даже в течение одной ночи негативно влияет на организм. Систематическое же нарушение режима дня ослабляет память и реакции, а также может стать причиной развития гипертонии, язвы желудка, сахарного диабета, ожирения или других заболеваний.



5 ЧАСОВ - НОРМА?

Считается, что император Наполеон спал не более 4 часов в сутки, царь Петр I, Шиллер, Гете - 5 часов, а всемирно известный американский изобретатель Эдисон - всего 2-3 часа в сутки. Радикальнее всего решал вопрос Леонардо да Винчи. Он отменил ночной сон вообще, зато каждые четыре часа ложился вздремнуть на пятнадцать минут, тратя в итоге на сон полтора часа.

Так сколько же надо спать? Строгой нормы, какова должна быть продолжительность сна, не существует. Вернее, для каждого она своя, причем эта норма уменьшается от рождения к старости. Так, например, дети первого года жизни спят более 12 часов, дошкольники и школьники - 8-10 часов, а старики - 5-6 часов. Если человек проснулся отдохнувшим и бодрым, значит, сон принес пользу.

Время отхода ко сну и час пробуждения - тоже вопросы индивидуальные, и связаны они с особенностями организма. Независимо от того, когда вы ложитесь спать и встаете, делать это лучше в одно и то же время. Человек со временем привыкает к определенным часам засыпания и таким образом избегает проблем с бессонницей.

Фото В. СЕННИКОВА.





Зачем нужен сон?

Пока ученые точного ответа на этот вопрос не нашли. Но экспериментально доказано, что, если человеку не давать спать четверо суток, ухудшаются зрение и слух, могут начаться галлюцинации, нарушается координация движений, рассеивается внимание, человек становится не способен к целенаправленной деятельности. И если в дальнейшем нормальный сон не восстановить, то возникает риск смерти.

Ученые обнаружили, что в крови животных, погибших во время принудительного бодрствования, резко увеличивается количество вирусов и бактерий. В то же время иммунная система выходит из строя и перестает бороться с вредными веществами и микроорганизмами.

Кроме того, исследования мозга во время сна показали, что он переключается со своей обычной деятельности (обработки информации извне) на обработку сигналов от внутренних органов: проверяет, хорошо ли они функционируют, а если нет, то перестраивает их работу.

Это означает, что во время спокойного глубокого сна нормализуется деятельность всех органов и систем, расслабляются мышцы, восстанавливаются истощенные за день энергетические ресурсы. Во сне происходит оздоровление организма. В итоге человек чувствует себя бодрым и здоровым.

Есть и еще одна теория, зачем нужен сон. По мнению нейрофизиологов, сон в парадоксальной своей стадии (со сновидениями), необходим для отдыха самого мозга (его температура во время парадоксального сна понижается). Это подтверждает и феномен, известный каждому школьнику: если домашнее задание повторить перед сном, то наутро сами собой решаются все сложные задачи. А люди после хорошего сна находят выход из положения, еще накануне казавшегося безвыходным.

Пользу сна понимают и врачи-педиатры. Они советуют детям спать больше, поскольку во сне высвобождается гормон роста: мальчики и девочки быстрее растут.

Чтобы сон был полезным, он должен быть полноценным. А критерием качественного сна является самочувствие человека.





Что мешает выспаться?

Умственное перенапряжение. Таково самое частое объяснение бессонницы у молодых работающих людей, не жалующихся на здоровье.

Стресс. Он в первую очередь сказывается на качестве сна.

Апноэ, то есть храп. По статистике, храпят 44 процента мужчин и почти треть женщин. Иногда, если затруднено носовое дыхание, храпят и совсем маленькие дети.

Синдром беспокойных ног. Те, кто им страдает, сами себе мешают спать, непроизвольно сгибая ногу в колене, двигая стопой или пальцами. Почему это происходит, неизвестно.

Некоторые заболевания. Болячек, сопровождающихся нарушениями сна, больше 90, в их числе артриты, стенокардия, астма, депрессии и т.д. Естественно, в этом случае человеку нужна помощь врача: самостоятельно, без серьезного лечения с бессонницей он не справится.

Нарушение суточных ритмов. Такая бессонница одолевает стюардесс, дальнобойщиков, сторожей - тех, чей режим зависит от рабочего графика.

Страх перед бессонницей. На первый взгляд, абсурд, но на деле - большая проблема: многие из нас ворочаются без сна потому, что панически боятся не уснуть.



Не увлекайтесь снотворными

Снотворные препараты назначает врач, и принимать их нужно курсами, но не длительно.

Снотворные вызывают ряд побочных явлений, в частности сонливость на протяжении дня, склонность к падениям, дезориентацию(т.е. когда человек не понимает, где находится, в какое время суток).

Длительный прием снотворных может привести к возникновению зависимости от этих препаратов.

Любое снотворное перестает оказывать желаемое действие через две-три недели приема, из-за чего приходится увеличивать дозу.

Многие снотворные могут отрицательно повлиять на дыхание, особенно у больных с храпом и эпизодами остановки дыхания во сне.

Во время беременности снотворные средства противопоказаны, поскольку они способны отрицательно повлиять на плод.

Снотворные можно употреблять лишь временно или в экстремальной ситуации (после стрессовых ситуаций). При этом важно делать это правильно.

- Длительность назначения снотворных препаратов не должна превышать 3 недель (оптимально - 10-14 дней).
- Как правило, через 3 недели наступает адаптация мозга к назначенному средству и эффект от лекарства уменьшается.
- Можно проводить кратковременные курсы при стрессах - на 1-2 ночи.
- Необходимо оценивать эффективность назначенного снотворного в течение недели. При отсутствии должного эффекта на 3-й день после начала лечения нужно задуматься о правильности выбранной тактики лечения.
- Пациентам старших возрастных групп следует назначать половинную (по отношению к больным среднего возраста) суточную дозировку снотворных препаратов.

Оптимальными снотворными на сегодняшний день являются циклопералоны (группа лекарственных препаратов, которые непосредственно действуют на рецепторы сна).



Секреты хорошего сна

Многие хотя бы раз в жизни испытывали мучительное состояние бессонницы. Одним трудно заснуть, другие страдают от частых пробуждений, третьи - из-за слишком раннего подъема. Не менее тягостны и последствия хронического недосыпания: угнетение психики, головная боль, приступы раздражительности. Как быть, если вам не удается заснуть?

Откладывайте решение проблем на утро. Если перед засыпанием вы станете перебирать свои заботы, вам будет уже не до ночного отдыха.

Не бойтесь бессонницы. Всегда ложитесь в постель с мыслью, что вас ждет полноценный сон. Если же ночь мучительно тянется, а сна ни в одном глазу, почитайте что-нибудь легкое, периодически закрывая глаза.

Вечером избегайте обильной и тяжелой пищи, кофе, курения, алкоголя. Алкоголь действует на нервную систему весьма коварно: помогает заснуть, но провоцирует раннее пробуждение. Причем алкогольное расстройство сна со временем становится стойким.

Соблюдайте биологические ритмы сна и бодрствования. Не разбивайте свои биологические часы. Очень важно ложиться спать в одно и то же время.

Устройте для себя комфортное ложе. Как ни странно, главное из условий хорошего сна - это достаточная жесткость постели. Если у вас старая и слишком мягкая кровать, то хорошего сна не ждите.

Лучше спать с открытой форточкой. Без свежего воздуха не бывает полноценного сна. Вместо снотворного примите 20 капель настойки валерианы или пустырника, разбавленных водой.

Сладкому сну способствует усталость ног, особенно заработанная на свежем воздухе. Дворники, садовники, почтальоны на бессонницу не жалуются. Так что почаще гуляйте перед сном.

Предвкушайте интересные сны. Если при стойкой бессоннице вы испытываете безотчетное отвращение к своему спальному месту, попробуйте переставить кровать или хотя бы переложить подушку.

В. КРЫЛОВ, Ленинградская область.





Мед вместо лекарства

Если начинаю плохо спать, делаю саше (ароматическую подушечку из трав). Набиваю подушечку хмелем, мелиссой, душицей и мятой. А параллельно готовлю такой сбор: смешиваю мелиссу, душицу, мяту, заливаю травы кипятком. Потом процеживаю и пью с 1 ст.ложкой меда.

Мед продлевает жизнь, лечит всевозможные болячки. Его можно употреблять не только внутрь, но и в виде натирок, примочек. Хорошо делать с медом массаж спины, похлопывая ладонями по коже. После такой 15-минутной процедуры на спине остается один воск. Сам мед впитывается и боли проходят, но для этого нужно делать массаж в течение 10 дней.

Применение этого вкусного продукта просто спасает от многих недугов, причем лечебными считаются также прополис, воск, пыльца, маточное молочко и т.д.

Мед - природное богатство, и помогает он тем, кто бережно относится к природе. Я живу в гармонии с собой и окружающей средой. Это помогает сохранять хорошее настроение, оптимистический настрой, позволяет окружать себя положительными эмоциями.

Т.КУДРЯВЦЕВА, Тверская область.
Фото Vukas|Dreamstime.com\Dreamstock.ru.



Звуковая гимнастика

Я работаю в детском саду. Главным в своей работе считаю сохранение и укрепление здоровья детей. Хочу поделиться с вами интересным и эффективным комплексом звуковой дыхательной гимнастики.

Комплекс звукового дыхания повышает обменные процессы в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает отхождение мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, **повышает эмоциональный тонус**. Упражнения этого комплекса можно выполнять ежедневно как в покое, так и при ходьбе. Наиболее интенсивно их нужно использовать в осенне-весенний период.

Релаксационную серию (шипящие звуки) можно **проводить** как между любыми видами физической **нагрузки в качестве паузы, так и перед сном**.

1. **Звук «в»** стимулирует микроциркуляцию крови и обмен веществ в области лица и гайморовых пазух, что эффективно помогает при ринитах, синуситах, гайморитах.

Исходное положение - стоя. Глаза закрыты. После глубокого вдоха нужно произнести звук «в», полностью выдыхая воздух из легких. Звук произносится негромко. Необходимо почувствовать вибрации во всем теле, особенно в области лица. Старайтесь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы нужно расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

2. **Звук «з»** стимулирует микроциркуляцию крови и обмен веществ в области головы и шеи. Этот звук рекомендуется произносить при трахеитах.

Исходное положение - стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки находится на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, но негромко. Повторить 4 раза.

3. **Звук «ж»** стимулирует микроциркуляцию крови и обмен веществ в области грудной клетки, хорошо выводит мокроту из бронхов и легких.

Исходное положение - стоя. Тело расслаблено. Глаза закры-



ты. Ладонь располагается на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

4. **Звук «м»** улучшает микроциркуляцию крови и обмен веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.

Исходное положение - стоя. Глаза закрыты. Ладонь - на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и по возможности долго звук «м». Повторить 4 раза.

5. **Звуки «ф-х-ц-ч-ш-щ-с»** приводят к расслаблению всех дыхательных и других мышц организма.

Исходное положение - лежа. Глаза закрыты. Тихо произносится ровный долгий звук. Повторить 4 раза.

Л. МАРТЫНОВА, Кировская область.

Настойка святого Павла

В нашей напряженной жизни, полной стрессовых ситуаций, все чаще приходится слышать жалобы людей на быструю утомляемость, общую слабость и постоянную усталость.



Хочется поделиться с читателями рецептом, который мне известен как старинный монастырский состав, называемый настойкой святого Павла.

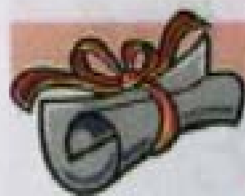
Сила его поистине чудодейственна. Попробуйте, я уверена, это принесет вам здоровье.

Надо взять по 1 ст.ложке **корней девясила, плодов аниса, травы золототысячника, зверобоя** и 50 г изюма. Все смешать и залить 1,5 л **красного сухого вина** хорошего качества.

Настаивайте смесь 14 дней. Принимайте за полчаса до еды. Не пожалеете!

Н. ПШЕНИЧНИКОВА,
г. Анжеро-Судженск Кемеровской области.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.



Заварите боярышник

Я применяю боярышник при бессоннице, гипертонии, чтобы повысить тонус сердечной мышцы, устранить аритмию, нормализовать давление.



Для лечения у боярышника годятся и листья, и плоды, и цветки (они еще полезнее, когда в зонтике распустилось всего лишь несколько цветков). Я их собираю, чтобы хватило на всю зиму до следующего сезона. Сушу под навесом, проветривая. Цветы и листья храню в картонных коробках, плоды - в стеклянных банках, плотно закрытых капроновыми крышками.

Ягоды боярышника, предварительно раздробив, завариваю в термосе на весь день: две горсти на термос. К этому чаю хорошо добавить ягоды шиповника.

Из цветов и листьев делаю отвар. Завариваю как чай и пью по 3-4 стакана в день. На бокал нужно взять горстку этой заварки.

Н. ЗАЙЦЕВА, Нижегородская область.

Полынь успокоит нервы

Полынь лечит эпилепсию, нервные заболевания, улучшает кровоснабжение при головной боли или бессоннице.

Обмотайте голову повязкой, смоченной в настое полыни. Его готовят так: берут 1 ч.ложку полыни на 2 стакана воды, доводят до кипения. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Разовая доза не должна превышать 10 г свежих листьев.

Толченой полынью я лечу больные места. Беру горсть травы, смешиваю с 0,5 л простокваши, распределяю смесь на марле и прикладываю к больному месту на 30 минут.

Н. КАЗАРИНА, г. Екатеринбург.



Чтобы голова не болела...

Решила я написать вам свою историю. Может, она кому пригодится.

Одно время у меня так сильно болела голова, что я по ночам не могла спать. Так мучилась, что на все злилась и все меня раздражало. Даже ночью, бывало, уходила из дому и бродила по полночи по улице.

Встала на учет к невропатологу, но его лечение никаких результатов не давало.

И вот одна знакомая старушка посоветовала мне «березовый рецепт». Не поверите - мне очень помогло это лечение. С тех пор прошло уже много лет, а голова болит очень редко. А рецепт такой.

Нужно на ночь заварить в тазике березовые листья. Когда вода остынет достаточно, чтобы в ней можно было мыть голову, надо голову листьями помыть, но без мыла и шампуня. Сильно не вытирать, лишь бы не текло. Потом **распаренными листьями голову обложить**, завязать целлофаном, а сверху теплым платком или махровым полотенцем. Утром березовый компресс снять, голову ополоснуть чистой водой. Делать так 10 ночей.

Кто не верит - проверьте, будете чувствовать себя очень хорошо, забудете про головную боль.

А. ГОРЧАКОВА, Алтайский край.

Поможет подсолнечник

Чтобы избавиться от бессонницы, за час до сна я грызу семечки подсолнечника.

Во-первых, сам этот процесс успокаивает, а во-вторых, в семечках содержатся витамины группы В и фитин, положительно действующие на нервную систему.

В подсолнечнике также есть витамин Е и селен, которые продлевают молодость.

А. МАНОШКИНА, г. Бирикчул, Хакасия.







Я теперь быстро засыпаю

Одно время у меня была бессонница. Я обратилась к врачу. И вот что он мне посоветовал (кстати, все его советы мне помогли, я теперь быстро засыпаю и крепко сплю):

• просыпайтесь каждый день в одно и то же время;

• не употребляйте алкоголь перед сном или не позже чем за 6 часов до «отбоя»;

• вместо сидения у телевизора почитайте книгу, послушайте мелодичную музыку, погуляйте 20-30 минут на свежем воздухе;

• уберите из комнаты все пахучие комнатные растения и букеты;

• думайте перед сном только о приятном, а если одолевают мрачные мысли, то скажите себе: «Я подумаю об этом завтра».

Эффективно 3 раза в день в течение месяца попринимать по 30 капель 10%-ной настойки пиона уклоняющегося (марьина корня).

Если по какой-то причине не подойдет настойка пиона, то можно заварить сон-траву (прострел): 10 г на стакан кипятка. Отвар выдерживают 30 минут на кипящей водяной бане, дают настояться и процеживают. Принимают настой по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Испытанное народное средство против бессонницы - мак. Разотрите столовую ложку мака и залейте стаканом кипяченого молока, дайте настояться 10-15 минут. Выпейте за час до сна.

С. СОНИНА,
Нижегородская область.



При нервном возбуждении

Отсылаю рецепты, которые помогают мне нормализовать сон.

Мед. При нервном возбуждении и неврозах принимайте пчелиный мед в суточной дозе 60-100 г (другие сладости исключаются). Разведите мед в 500-800 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпейте за 3-4 приема по 150-200 мл в течение дня. Последний прием - перед сном. Состояние улучшается спустя 1-2 недели, нормализуется сон, повышается работоспособность.

Отвар листьев ежевики. 2 ст.ложки сухих измельченных листьев ежевики сизой залейте 0,5 л кипяченой воды, кипятите на слабом огне 8-10 минут, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день при повышенной раздражительности и бессоннице.

Настой валерианы. 2 ст. ложки сухих измельченных корневищ валерианы залейте в эмалированной кастрюле 0,5 л кипятка, выдержите 15 минут при закрытой крышке на кипящей водяной бане, настаивайте до охлаждения, затем процедите, оставшееся сырье отожмите.

Получившийся настой доведите до первоначального уровня (0,5 л) кипяченой водой и пейте по 1/2-1/3 стакана через 30-40 минут после еды 2-3 раза в день при нервном возбуждении, неврастении, бессоннице, головных болях, неврозах.

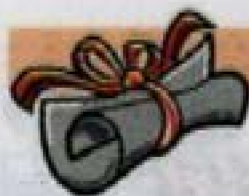
Ароматы трав и цветов. Вдыхание аромата душицы, лимонной мяты (мелиссы), цветков хмеля, хвои и герани нормализует сон, снимает стрессы, улучшает самочувствие.

В. ЗАГИНАЙЛОВА, Приморский край.

Уйди, прошу, бессонница

Тем, у кого проблемы со сном, кто плохо засыпает, плохо спит, советую на ночь пить молоко с медом, а в изголовье класть пучки мяты перечной, мелиссы, котовника лимонного. Эти растения всегда успокаивают нервную систему, оздоравливают весь организм, улучшают сон. Можно делать подушечки с травами или попросту набить луговым сеном, если нет аллергии.

М. КОШКИНА, Н.Новгород.



Как справиться со стрессом?

Отрицательные эмоции несут разрушительное действие для всего организма, особенно страдает сердечно-сосудистая система. И если вовремя не принять мер, дело может дойти до депрессии и других нервных заболеваний.



Я научилась держать эмоции в узде, и у меня накоплен опыт лечения стрессовых состояний. Сначала заставляю себя успокоиться и анализирую все то, что привело меня к отрицательным последствиям сильных эмоций, как я притянула к себе этот негатив. Разобравшись, сразу начинаю себя лечить.

Совсем недавно я перенесла стресс, разнервничалась и получила длительную бессонницу. У меня было плохое настроение, угнетали раздражительность, упадок сил, вялость, болела голова так, как будто меня со всех сторон что-то сжимало.

Начала я свое лечение с того, что **читала молитву о прощении всех обидчиков** и прощении себя. Далее ложилась на диван, расслабляла все мышцы, закрывала глаза и тихо говорила: «Я успокаиваюсь, мне хорошо и легко, головная боль проходит, покой укрывает меня». Делала глубокий вдох-выдох, вставала, делала массаж головы ото лба к затылку и до шеи, массировала точку между бровями, которая отвечает за ясность сознания.



Слушала днем **классическую музыку**: Бетховена, Баха. На этот сеанс уходило 40 минут (можно проводить 2 сеанса в день). Через некоторое время мое состояние улучшилось.

У меня на участке растут травы, успокаивающие и поддерживающие нервную систему. Я **приготовила сбор**: взяла по 1 ст.ложке **синюхи голубой, купены, лаванды, розмарина, мяты перечной**, размолола 5 **шишек хмеля** и **огуречной травы - бораго**. Соединила все эти травы и 1 ст.ложку с горкой залила 0,5 л кипятка, настояла 30 минут и разделила на 3 приема в день. Пила настой утром, днем и перед сном, добавляя по 1 ч.ложке **меда**.

Меня тогда еще гастрит мучил, были тянущие боли в желудке, особенно ночью. От частых волнений желудок сильно пострадал. Я подобрала для себя сбор, который очень хорошо помог желудку, боли прошли в течение 10 дней.

Сбор трав: зверобой, пустырник, чабрец, подмаренник. Я смешивала по 1 ст.ложке всех трав, заливала 0,5 л кипятка, настаивала и пила как чай по 150 г 3 раза в день.

Лечилась я месяц. Эти все чудесные травы помогли мне справиться с бессонницей. Желудок после лечения не беспокоит, спазмов нет.

Еще я **пила настой овса**, который хорошо восстанавливает нервную систему. 1 стакан овса заливала 1 л воды, кипятила 10 минут, процеживала и пила как чай в течение дня.

Через месяц перерыва в лечении, я приготовила другой сбор для закрепления результата. Взяла 500 г листа **алоэ**, прокрутила через мясорубку, добавила 100 г свежей (или 30 г сухой) **травы зверобоя**, залила все 1 л кипятка, настояла, процедила и добавила 0,5 л натурального **белого виноградного вина** и 500 г **меда**. Настояла 4 дня и принимала по 1 ст.ложке 4 раза в день в течение месяца.

Этот **бальзам** хорош тем, что он **устраняет воспалительные процессы** в организме и укрепляет иммунную систему. Я его делаю осенью перед сезонными простудами.

Результатом лечения осталась очень довольна. Сейчас стараюсь ограждать себя от негативных эмоций, концентрирую свое внимание на положительных моментах. Неприятные ситуации стараюсь отпускать, и сразу становится легко на душе.

Л. ШУМИХИНА, Кировская область.



Имбирь-помощник

При мышечной усталости и ломоте я всегда принимаю имбирную ванну. Для этого 2-3 ст. ложки порошка кипячу в 1 л воды в течение 10 минут, затем отвар выливаю в ванну. Такая ванна расслабляет и облегчает мышечные боли.

Стандартная дозировка имбиря - 1/4 ч. ложки порошка на порцию пищи или на стакан кипятка.

При головной боли смешиваю 1/2 ч. ложки имбиря с теплой водой до образования пасты. Пасту накладываю на лоб или к носовым пазухам - в зависимости от локализации боли. Возникает при этом ощущение жжения, но оно для кожи неопасно.

Традиционно имбирь используют при желудочно-кишечных расстройствах, а также применяют как обезболивающее и противовоспалительное средство при заболеваниях суставов. Имбирь повышает иммунитет и обладает потогонными свойствами, он помогает при икоте, кашле, коклюше у детей, при остром гастрите, отсутствии аппетита, стоматите, бессоннице.



Чай из имбиря хорошо лечит простуду, разжижает кровь (из-за этого лучше снабжается кислородом мозг), уменьшается головная боль. Имбирный чай заваривают из расчета 1/2 ч.ложки имбирного порошка на 1 стакан кипятка. Или кусочек имбиря размером с фалангу большого пальца натирают на мелкой терке, засыпают в 1 л кипящей воды, варят в эмалированной посуде в течение 1-2 минуты, настаивают 10-15 минут, затем процеживают.

Я страдаю сердечной недостаточностью: мне трудно дышать. Выпив имбирный чай, я отлично засыпаю.

Однако имбирь в больших количествах противопоказан при язвенной болезни, при кровотечениях и воспалительных кожных заболеваниях. Беременные женщины должны употреблять его с осторожностью.

С. АСИНА, Краснодарский край.



Избавляемся от депрессии

Мне очень хочется помогать людям, чтобы больше было здоровья, добра, веселья. Жизнерадостный человек редко болеет и жалуется на плохое самочувствие.

Чтобы вернуть душевное равновесие, хорошее настроение и избавиться от депрессии, надо смешать по 1 ст.ложке измельченных **корней валерианы, мелиссы, тысячелистника, зверобоя**, залить 1 л кипятка, настоять час. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды в течение 10 дней. Я лично ощутила положительный результат.

Т.КАРАВАЕВА, Пермский край.

Хвоя заменит снотворное

Чтобы лучше спалось, 2 раза в неделю я принимаю ванну с хвойным настоем.

Для его приготовления веточки сосны с шишками залейте холодной водой и прокипятите в течение получаса, затем закройте крышкой и настаивайте ночь. Настой должен получиться коричневого цвета. Для полной ванны потребуется 1,5 литра настоя.

Н. МАРКЕЛОВА,
г. Таганрог Ростовской области.

Ванна с мятным ароматом

Хочу поделиться с читателями хорошим проверенным рецептом.

Против бессонницы хорошо помогают ванны с ароматическими маслами (продаются в аптеке). Для этого в ванну с теплой водой добавьте **5 капель мятного, 2 капли фисташкового и 2 капли апельсинового масел.** Ванну принимают перед сном по 10 минут 3 раза в неделю.

И. КОРОТКОВА, Астраханская область.

Для быстрого засыпания

Мой первый совет от бессонницы: утром, **вставая с кровати, не трогайте подушку**, не поправляйте ее, не взбивайте, оставьте в точно таком же положении, в каком она оказалась за ночь. Поверьте, **в следующий раз сон придет к вам гораздо раньше.** Проверено!

Еще одно средство от бессонницы я подобрал себе сам. Это **напиток из домашнего яблочного уксуса, воды и меда**: 1 стакан кипяченой воды, 1-2 чайные ложки яблочного уксуса и 1-2 чайные ложки меда. Яблочный уксус готовлю осенью из яблок сорта антоновка. Многие мои знакомые пользуются им при бессоннице, усталости, болях в сердце и других недугах.

Использовал я и более простые способы для быстрого засыпания. 1 **столовую ложку укропа заливал 1 стаканом кипятка**. В этом напаре мочил тряпочку и прикладывал на лоб вместо компресса. Иногда выпивал на ночь **стакан теплого молока с медом**. Помогает **подушка** в изголовье, **набитая листьями мелиссы, мяты, хмеля и корнями валерианы**.

Не могу не порекомендовать испытанное народное средство: 1 **столовую ложку мака** растереть и залить 1 стаканом кипяченого молока, дать настояться 10-15 минут. Выпить за 1 час до сна.

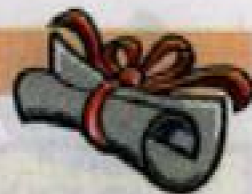
Можно размешать **кислую простоквашу с небольшим количеством красной глины** и в виде повязки прикладывать ко лбу.

А вот хороший рецепт успокаивающей ванны. Вечером сначала **принять** прохладную **ванну с яблочным уксусом** (1 стакан яблочного уксуса вылить в наполненную водой ванну), полежать в ней 10-12 минут. Затем принять контрастный душ. Растереться полотенцем и лечь в постель в объятия Морфея.

На своем опыте убедился, что все же недоспать намного полезнее, чем «спать, сколько влезет».

Надеюсь, мои советы помогут прогнать бессонницу.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.



Кошки-целители

Хотелось бы рассказать про кошек. **Домашние кошки так привязываются к хозяевам, что становятся поистине целебными животными (по аналогии с целебными растениями).**

Кошек я очень люблю. У меня их две - Бася и Пуся. Я много-много раз убеждалась, что они - истинные лекари, хотя научного обоснования этой удивительной кошачьей способности нет. Зато примеры их целительного воздействия, наверно, есть в каждом доме.

Когда у вас начинает болеть голова, не ройтесь в домашней аптечке. Достаточно прилечь, положить рядом с теменем на подушку кошку и немного отдохнуть, ощущая ее пушистое тепло. Как правило, головная боль проходит. Если при повышенном давления вы начнете гладить кошку, то самочувствие заметно улучшится.



«Наложение кошки» хорошо снимает боль при спазмах желудка и кишечника.

Прекрасно помогает кошка женщинам, плохо переносящим менструацию: боли утихают, если, сидя или лежа, пристроить пушистого зверя на животе.

Контакт с кошкой быстро снимает воспалительные процессы, помогает при ревматических болях, приступах остеохондроза.

Тех, кто захочет проверить эти свойства кошки, предупреждаю:

✓ лечебную силу излучает только своя кошка. С животным, взятым напрокат, энергетическую и эмоциональную связь не наладить;

✓ призывать на помощь для лечения кошку можно только тогда, когда она в спокойном состоянии.

Ну и, конечно, поможет вам только та кошка или кот, которых вы любите.

Т. ПОЛЯКОВА,
Нижегородская область.

МУХОЯР®



- дымовая шашка против ос и мух

Привычное средство против летающих насекомых в хлевах, дворовых и хозяйственных помещениях являются аэрозоли (типа дихлофоса). Но, при всей эффективности, они имеют ряд недостатков. При обработке помещений надо защищать органы дыхания и слизистые, т.к. велик риск «нахвататься» ядовитых испарений. Обработка помещений с высокими потолками становится сложной. А если помещение большое, то и дорогой. Отдельная проблема - уничтожение осиных гнезд. При попытке обработать «осиный дом» аэрозолью, осы начинают агрессивно атаковать. Этих недостатков лишено новое средство «Мухояр» - инсектицидная шашка. Препарат представляет собой порошок в жестяной баночке. Способ применения прост: средство разместить внутри помещения и поджечь. Дымовая шашка интенсивно дымит (но не горит!). Дымление происходит в течение 1-2 мин. после поднесения спички, и человек успевает покинуть помещение. Дым проникает во все щели и уничтожает спрятавшихся там насекомых. Одинаково легко обработать как низкие, так и очень высокие помещения. А при уничтожении ос исключена опасность быть ужаленным. Остатки дыма полностью удаляются при проветривании. Дымовая шашка «Мухояр» уничтожает не только мух, ос и комаров, но и блох, пухопероедов, тараканов.



WWW.VHOZ.RU

Сертифицировано. На правах рекламы

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ И НА РЫНКАХ!



Питание для засыпания

Большое влияние на сон оказывает питание. Важно соблюдать определенные правила приема пищи, чтобы ночной отдых прошел полноценно и восстановил потраченные за день силы.

Зрелым, физически здоровым людям специалисты по питанию рекомендуют кушать три-четыре раза в сутки. А при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях стоит питаться пять-шесть раз в день.

Дневная норма пищи распределяется таким образом: завтрак, равный примерно 30% дневной нормы блюд; второй завтрак - 15-20%, обед - 35% и ужин - 20%. Большинство диетологов сходятся во мнении, что 4-разовое питание - самый правильный выбор. Такая система принятия пищи позволяет организму наиболее оптимально усваивать полезные вещества и витамины.

В зависимости от состава и энергетического потенциала различные блюда лучше распределять по времени суток. Так, продукты с высоким содержанием белка - мясо, рыба, бобовые - лучше есть на завтрак или обед, так как они повышают активность центральной нервной системы. **Перед сном хорошо усваиваются, не нагружая пищеварительные органы, кисломолочные продукты, фрукты и овощи.**

Любой прием пищи лучше всего начинать с овощей (они в рационе должны составлять не менее 50%). Это активизирует деятельность желудка и увеличивает выделение желудочного сока. Для хорошей усвояемости, пищу нужно тщательно пережевывать.

Людям, страдающим бессонницей, рекомендуется ограничить употребление соли, ее можно заменить специями или зеленью. Для того **чтобы лучше спать, нужно включать в рацион продукты, богатые аминокислотой триптофаном**. К ним относятся индейка, курица, цветная капуста, молоко, брокколи, яйца, постное говяжье мясо. Стоит также употреблять макаронные изделия, хлеб, фрукты и картофель, поскольку углеводы способствуют хорошему сну. Главное - не переусердствовать с белками, их нужно есть в небольших количествах.



При бессоннице полезны грецкие орехи и изюм. Постоянное употребление этих продуктов укрепляет нервную систему, снимает переутомление и головные боли. Укрепляет нервы регулярное употребление лука, моркови, апельсинов, яблок, инжира и пряно-ароматной зелени, особенно сельдерея и укропа. Полезно есть ягоды ежевики и клубники, которые оказывают благотворное влияние на нервную систему.

Желательно включить в рацион чеснок. Он способствует очищению сосудов от жировых и известковых отложений, повышает их эластичность, укрепляет иммунную систему организма.

Улучшает сон и благотворно действует на нервную систему **витамин B_1** (тиамин). Его источниками для организма являются пивные дрожжи, овсяная и гречневая крупы, горох, фасоль, хлеб, орехи. И если человек страдает от бессонницы, то нужно обратить внимание, достаточно ли этого витамина поступает в организм.



Особое внимание стоит уделить **питьевому режиму.** Чувство жажды или сухость во рту тоже становятся причинами бессонницы. Ближе ко сну не рекомендуется употреблять чай и кофе, поскольку они активизируют нервную систему. Предпочтение лучше отдавать молоку, сокам и травяным отварам, например из мяты и ромашки.

Однако пить много жидкости на ночь не стоит, иначе походы в туалет могут «перебить» сон. Возбуждает нервы во время вечернего чаепития и сахар, поэтому его лучше заменить медом.

И еще. Время между последним приемом пищи и отходом ко сну должно составлять не менее трех часов (а иногда и более): именно столько необходимо для переваривания и усвоения пищевых веществ. Таким образом, если человек ложится спать в 22 часа, то ужин у него должен быть не позднее 19 часов. Иначе желудку и кишечнику придется работать в неурочное время, что будет серьезной помехой для сна.

Фото: Valuavitaly|Dreamstime.com\Dreamstock.ru

Спокойной ночи!

Салат-латук давно славится своим снотворным действием. Это связано с наличием в нем расслабляющего вещества. Если вы страдаете нарушением сна, употребляйте латук за ужином. Также неплохо съесть перед сном бобовые, арахис, рыбу или домашнюю птицу. В этой еде содержится витамин B_3 (ниацин). Ниацин участвует в синтезе сератонина и способствует засыпанию.



Вместо синтетических химических агентов, используемых в таблетках, лучше сделатьсобственное снотворное из сока латука с добавлением небольшого количества лимонного сока для вкуса.



Снотворный ужин

Существуют продукты, которые расслабляют напряженные мышцы, успокаивают нервную систему. Они способствуют засыпанию и положительно влияют на качество сна. Эти продукты, как правило, содержат аминокислоту под названием триптофан, которая стимулирует выработку серотонина и мелатонина - гормонов, отвечающих за настроение.



Триптофан содержится **в сыре**, поэтому употребление небольшого количества сыра перед сном поможет быстрее погрузиться в сладкие грезы. В **молоке** тоже есть триптофан, а также кальций, помогающий организму усваивать эту аминокислоту. Кроме того, молоко воздействует на психику, возвращая человеку ощущения раннего детства, олицетворяя собой покой и уют. Молоко лучше пить в теплом виде.

Прекрасное средство от бессонницы - **мед**. Его можно добавить в теплое молоко, и тогда здоровый сон обеспечен. Серотонин и мелатонин содержат **бананы**, в которых есть также магний - вещество, расслабляющее мышцы.

Источником мелатонина считается **овсянка**. Маленькая тарелочка каши на ужин окажет на организм успокаивающее воздействие и утолит чувство голода. Можно добавить в нее немного меда или 2 чайные ложки семян льна, богатых жирными кислотами омега-3, улучшающими настроение.

Триптофан и магний содержатся и в **миндале**. К тому же он полезен для сердца. Завершит трапезу **успокаивающий травяной чай**. Он может быть с ромашкой, липой, душицей, мятой, пустырником и другими травами, благотворно влияющими на нервную систему.

Фото Е. СОБОЛЯ.



Магний в дефиците

Оказывается, некоторые люди тяжело засыпают, подскакивают от малейшего шума и мучаются кошмарами от недостатка магния в организме.





Почему так происходит?

При нехватке магния большую часть гормонов организм начинает вырабатывать в вечерние часы - отсюда и приливы запоздалой бодрости, и «работоспособность» по утрам.

Узнать, нет ли у вас дефицита магния, можно так. Если при энергичном потягивании чувствуется боль в лодыжках, значит, пора переходить на магниевую диету - есть побольше абрикосов, цветной капусты, помидоров и картофеля.

Л. КРАСИЛЬНИКОВА, Томская область.

Природная аптечка

Грибы - это одно из самых удивительных созданий природы.

Считается, что питание грибами в отличие от мясоедства не закисляет кровь и не зашлаковывает организм.

Грибы можно назвать природной мини-аптечкой, потому что в них содержится масса целебных веществ, которые помогают при различных заболеваниях.

В последнее время меня мучила бессонница, нервы были постоянно напряжены, появилась раздражительность. В одной книжке по фитотерапии прочитала, что в старину как средство для спокойного и крепкого сна и для успокоения нервов использовали вешенку. Решила испытать этот метод. Пошла на рынок, купила вешенку (этот гриб и в магазинах часто встречается).

50 г **свежих вешенок** измельчила ножом, залила 1 бутылкой (750 г) **кагора** и держала неделю в холодильнике. Принимала по рюмочке (30 мл) на ночь.

Уже через неделю сон у меня нормализовался, а раздражительность и слезливость сошли на нет. Очень хорошее средство, всем рекомендую.

А. АГЕЕВА, г. Пенза.



Как вернуть потерянный сон?

Бессонница является симптомом многих заболеваний.

Одной из причин могут быть нарушения в таламусе (образовании в головном мозге человека), который обеспечивает взаимодействие организма с окружающей средой. Таламус - это природный «компьютер», который собирает всю информацию о состоянии организма и внешних условиях: температуре, ветре, дне или ночи. В таламусе есть отделы, обеспечивающие очередность сна и бодрствования.

Существует **ряд** несложных **правил**, которые **помогут повысить качество сна**.

Перед сном полезно **прогуляться на свежем воздухе**.

За час до сна не стоит заниматься физическим трудом или напряженной умственной работой.

Перед тем как лечь спать, **проветрите комнату**, а еще лучше - откройте форточку на всю ночь.

Сон в значительной степени зависит от пищеварения, поэтому **ужин должен быть легким и не позднее 6-7 часов вечера**. На ночь выпивайте стакан обычного теплого молока или воды с медом. В молоке содержится L-триптофан, способствующий сну. Помогает засыпанию и ромашковый чай. Воздерживайтесь от употребления кофе, чая, алкоголя.

Перед тем как лечь в постель, **принимайте теплую ванну с морской солью** или пеной продолжительностью 10-15 минут.

От бессонницы помогут и следующие рецепты.

50 г семян укропа залейте 0,5 л кагора и проварите 15 минут на небольшом огне. Дайте настояться 1 час, затем процедите, отожмите и принимайте по 50 г перед сном.

Чтобы лучше спать, **смазывайте виски лавандовым маслом**. А также принимайте это масло внутрь.

3 капли масла лаванды смешайте с 1 ч. ложкой меда и съешьте перед сном.

Постарайтесь уставать за день, занимайтесь какой-нибудь работой, читайте, слушайте и смотрите передачи, гуляйте, общайтесь.

Для успокоения можно использовать следующие: **настойку валерианы, корвалол**.





Чередуя напряжение и расслабление

Если вас беспокоит бессонница, попробуйте выполнять упражнения, вызывающие легкую усталость, которая плавно переходит в сон.

Во время упражнений не думайте о бессоннице. Лучше сосредоточьтесь на ожидании усталости. Она непременно придет через несколько минут, а за ней последует и чувство сонливости.

ДНЯ ТЕХ, КТО ПРИВЫК ЗАСЫПАТЬ НА БОКУ

- В положении лежа на боку поднять прямую руку на 5-10 см и держать на весу 2 минуты.
- Приподнять ногу, удерживая ее на весу около 2 минут.
- Расслабиться на несколько секунд и повторить все упражнения еще 1-2 раза.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИВЫК ЗАСЫПАТЬ ЛЕЖА НА СПИНЕ

- Приподнять одну руку или обе и удерживать в таком положении 2 минуты.

Развести ноги врозь, сомкнуть носки, пятки разомкнуть и, напрягая мышцы ног, оставаться в таком положении около 2 минут.

- Расслабиться на несколько секунд и повторить упражнение.



Травяная лечебница

В народной медицине для лечения бессонницы, стрессов и депрессий успешно используют такие дикорастущие растения, как чабрец, майоран, мята и другие. Они значительно улучшают сон и способствуют оздоровлению при многих заболеваниях.

При бессоннице полезно принимать следующие травы.

Боярышник принимают при лечении нервных болезней, бессоннице и сердечных неврозах. Плоды боярышника добавляют в чай как средство, улучшающее сердечную деятельность и кровообращение. Для приготовления отвара берут на стакан воды 20 г плодов или на 3 стакана 3 ст. ложки цветов. Пьют по стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Душица обладает успокаивающим действием. Для заваривания используют цветы и листья.

Мята считается спазмолитическим средством, улучшающим общее состояние. 1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут. Можно листочки мяты добавлять в обычный чай.

Укроп употребляют перед сном при головных болях и бессоннице. Для этого 2 ч. ложки семян укропа заваривают стаканом кипятка или держат 15-20 минут на малом огне в 0,5 л красного вина. Принимают по 50-60 г.

Шиповник. Напиток из него пьют при переутомлении и стрессе. Особенно хорошо шиповник сочетается с медом.

Чабрецу присущи противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее, бронхорасширяющее, спазмолитическое, слабое снотворное, противоглистное и многие другие свойства. Для настоя берут 1 ст. ложку измельченной травы и заливают стаканом кипятка. Настаивают в течение часа. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Через день можно принимать ванны с чабрецом, примерно за два часа до отхода ко сну.

Майоран не только действует успокаивающе, но и помогает при болях в желудке и кишечнике, почечнокаменной болезни, анемии, нарушениях менструального цикла, аллергическом и простудном насморке. 1 ч. ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают и пьют по 1-2 чашки в день маленькими глотками.

Но больше всего известна **ва-**



лериана лекарственная. Из ее корней готовят различные лекарственные препараты, обладающие успокаивающим и снотворным действиями.

Близкой родственницей валерианы является **патриния средняя**. Некоторые исследователи считают, что она в 7-10 раз более эффективна, чем валериана, по седативными и снотворными свойствам.

СБОРЫ ПРИ БЕССОННИЦЕ

• Смешать по 30 г листьев **мяты перечной и травы пустырника, по 20 г корневища валерианы лекарственной и шишек хмеля обыкновенного**. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

• Смешать по 20 г листьев **мяты перечной, вахты трехлистной, корневищ валерианы, шишек хмеля**. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

• Смешать по 10 г **корневищ валерианы, травы пустырника, мяты перечной, цветков боярышника, листьев омелы белой**. 1 ст.ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по стакану утром и на ночь.

• Смешать по 1 части **шишек хмеля обыкновенного и листьев мяты перечной**, по 2 части **листьев мелиссы лекарственной, цветков ромашки аптечной, коры крушины ломкой, корневища с корнями валерианы лекарственной.** 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по стакану на ночь.

• Смешать по 40 г **корня валерианы и травы донника**, по 50 г **травы тимьяна, душицы и пустырника**. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

• Смешать по 2 части **листьев мяты перечной и цветков лаванды**, по 3 части **цветков ромашки аптечной** и **корней валерианы лекарственной**. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Пить глотками в течение дня.

• Смешать поровну **траву зверобоя продырявленного, листья мяты перечной, листья мелиссы лекарственной, шишки хмеля обыкновенного, корни валерианы лекарственной.** 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Пить глотками в течение дня.



Массаж поднимет настроение

В повседневной суете мы часто не обращаем внимания на постоянное напряжение и усталость. А ведь самый элементарный массаж пальцев рук способен вернуть нам не только бодрость, но и поднять настроение! Попробуйте прямо сейчас уделить себе несколько минут.

Пальцы, как и кисти, рекомендуется массировать в любую свободную минуту, и особенно если руки холодные или потные. Каждый палец отвечает за свой орган, и благодаря такому массажу происходит оздоровление всего организма.

Большой палец отражает состояние легких, бронхов и печени. Например, любые приступы кашля можно смягчить и даже вылечить, массируя большой палец, особенно сильно надавливая на край лунки у основания ногтя.

Указательный палец напрямую посылает сигналы в область всего пищеварительного тракта. Давление на точку у ногтевой пластины помогает при любых болезненных ощущениях в полости рта, включая зубную боль. Середина пальца - зона желудка, печени, желчного пузыря. Нижняя часть пальца и мясистая поверхность между большим и указательным пальцами отражает состояние толстого кишечника.

Средний палец «ведет диалог» со всей системой кровообращения.

Безымянный палец связан с нервной системой, и его массаж помогает побороть все нервные расстройства, стрессы и плохое настроение.

Мизинец связан с тонким кишечником и сердцем. Ежедневные растирания этого пальца и нажатия на точку у основания ногтя избавляют от хронических запоров.

Массаж кистей хорош тем, что его можно выполнять везде и всегда, в любом положении: стоя, сидя, лежа.

Начинать массаж надо с общего растирания кистей, делая это около минуты. В результате температура кожи повышается, руки согреваются, и вы можете продолжить массаж.

• Энергично разомните суставы: резко и быстро сожмите



пальцы в кулак и медленно разожмите.

- Медленно сжимайте напряженные пальцы в кулак и быстро распускайте их веером. Выполняйте эти движения раз по десять.
- Помассируйте каждый палец от кончика к основанию со всех сторон. Причем каждый палец поочередно и не менее трех раз.
- Далее разминайте и массируйте ладонь от внутреннего края к основанию, от внешнего края - к средней точке ладони и по средней линии от пальцев к запястью.

Пальцами и круговыми движениями ладони разминайте запястья. Более тщательно воздействуйте на зоны, которые болезненно реагируют на надавливания.

Заканчивайте массаж растиранием.

До массажа не стоит использовать масла и кремы, зато после - обязательно! Крем хорошо впитается в разогретую массажем кожу, сделает ее мягкой и ухоженной. Общее время массажа - 7-10 минут. Повторять его можно по 5 раз в день. Наибольший эффект от процедуры вы почувствуете утром до завтрака и в минуты усталости.

Кстати, надавливая пальцем на точку по самому центру ладони, можно нормализировать сердцебиение и снять усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.

Иван-чай, выручай!

Кипрей узколистый (иван-чай) действует успокаивающе на нервную систему, немного уступая валериане. Растение проявляет сильное обволакивающее и противовоспалительное действие. В народной медицине кипрей считается противоопухолевым средством. Применяют его и при ангине, отите, язвенной болезни желудка, гнойных ранах, бессоннице.



Для приготовления настоя 2 ст.ложки травы настаивают в 2 стаканах кипятка (суточная доза).



Программируем ночной отдых

Хороший эффект в профилактике нарушений дает аутогенная тренировка - воздействие на свое состояние с помощью самовнушения.

Овладеть этим методом, конечно, сложнее, чем принять таблетку, но ваша вера и настойчивость будут вознаграждены: вы будете быстро, без лекарств засыпать и спать глубоким спокойным сном.

Метод заключается в следующем: нужно лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги свободно вытянуты. Медленно повторяйте про себя приводимые ниже фразы, представляя теплые легкие струи воды, мягкий солнечный свет, приглушенный шум морского прибоя, шуршание прибрежной гальки и вызывая в памяти другие образы, с которыми ассоциируется тепло, приятная тяжесть и покой.

«Мои ноги теплые и тяжелые, ноги расслаблены. все мышцы ног расслаблены (3-4 раза).

«Мои руки теплые и тяжелые, руки расслаблены, все мышцы рук расслаблены (3-4 раза).

«Мышцы лба расслаблены, мышцы надбровных луг расслаблены, мышцы щек расслаблены, зубы разжаты, нижняя челюсть отвисает, все мышцы лица расслаблены». Последние слова повторяйте 3-4 раза.

«Все тело расслаблено, каждая мышца расслаблена» (2-4 раза).

«Тело своей тяжестью приятно давит на постель» (2-4 раза).

«Кровь теплой волной омывает все тело, проникает в кончики пальцев рук, ног, приятное тепло разливается по всему телу» (2-4 раза).

«Дыхание свободное, глубокое» (2-4 раза).

«Я спокоен, совершенно спокоен. Приятное чувство покоя разливается теплой волной» (2-4 раза).

«Все тело расслаблено и неподвижно» (2-4 раза)

«Веки тяжелеют, меня одолевает дремота, хочется отдохнуть» (2-4 раза).

«Приятный покой и дремота все больше обволакивают меня» (2-4 раза).



Отличное успокоительное

Мелисса - это ароматное растение, приятное на вкус (недаром зовется в народе травой лимонной, медовой, пчелиной, маточником), лишь недавно получило официальное признание медиков. В его листьях и стеблях есть эфирное масло, витамин С, каротин, органические кислоты - все, что делает чаи и отвары из нее целебными.

При нервозности и бессоннице хорош чай из мелиссы.

3 ч. ложки мелко нарезанных листьев залейте стаканом кипятка. Закрыв чашку или заварной чайник крышкой, дайте 5 минут настояться, а затем обязательно стряхните собравшиеся на ней капельки снова в чай. Есть в этом ритуале глубокий смысл: седативное и спазмолитическое действие оказывают прежде всего эфирные масла. При заварке они эстрагируются первыми и без крышки просто улетучились бы.

Если стресс бьет по желудку, вызывает нарушения пищеварения, 2-3 чашки чая из мелиссы в день снимут чувство тяжести, разбудят аппетит.

Листья мелиссы прекрасно сочетаются с другими успокоительными средствами, усиливая их действие. Особенно полезны комбинации (в равных пропорциях) с корнями валерианы или растительным антидепрессантом - зверобоем.



Полезны успокоительные и снотворные ванны с мелиссой. Принимать их надо 2-3 раза в неделю по 20 минут не ранее чем через 1,5-2 часа после ужина.

500 г листьев залейте 2 л кипящей воды, настаивайте 15 минут под закрытой крышкой и вылейте полученный настой в ванну.



По статистике, 80% детей ежегодно болеют отитом. А в последнее время все больше молодых людей теряют слух от громкой музыки. Причем с каждым годом эта проблема становится все более актуальной.

Как защитить уши от инфекций и не потерять слух от громкой музыки? Об этом мы расскажем в сборнике «Лечим без лекарств. Уши». Там же вы узнаете о причинах ушных заболеваний, методах их профилактики. А наши читатели поделятся своими рецептами лечения органов слуха.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. УШИ» № 9 ВЫЙДЕТ В СВЕТ 10 СЕНТЯБРЯ

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. БЕССОННИЦА

№ 8, 2011 г.

Главный редактор
Е.Н.ПОЛЯКОВА

Ответственный за выпуск
С.В. МУРАТОВА

Телефон (831) 432-98-16
e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель
ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
www.gmi.ru

Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54
e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
Телефон (831) 434-90-44
e-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго – НН». Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 25.07.2011 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 11.08.2011 г.

Тираж 35 080. Заказ № 1781. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

